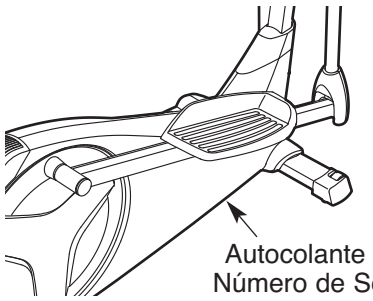
NordicTrack®

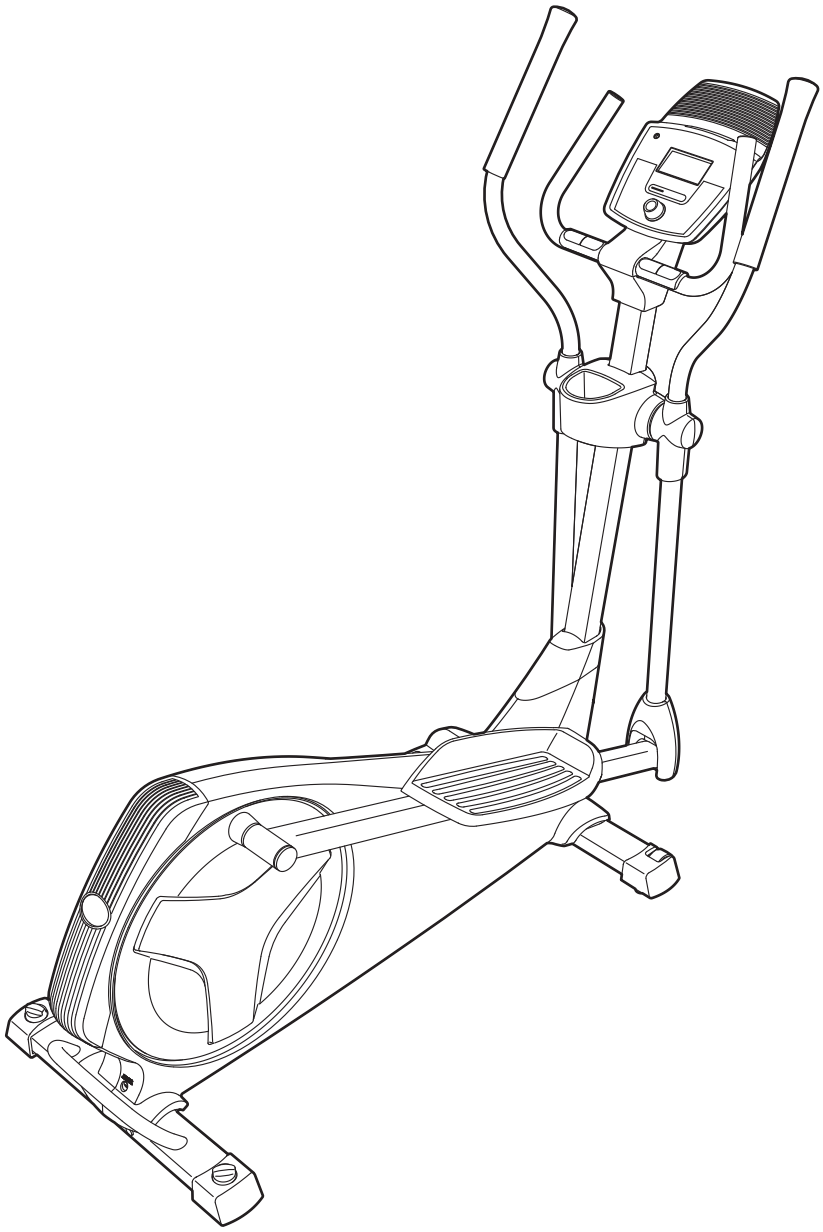
E7
REAR DRIVE

Modelo nº NTEVEL77909.3
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para consulta futura.



MANUAL DO UTILIZADOR



APOIO AO CLIENTE

Em caso de dúvidas, peças em falta ou peças danificadas, contacte o Apoio ao Cliente (consulte os dados abaixo) ou a loja em que adquiriu este produto.

808 203 301

Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

Sítio web:
www.iconsupport.eu

Endereço electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠ CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

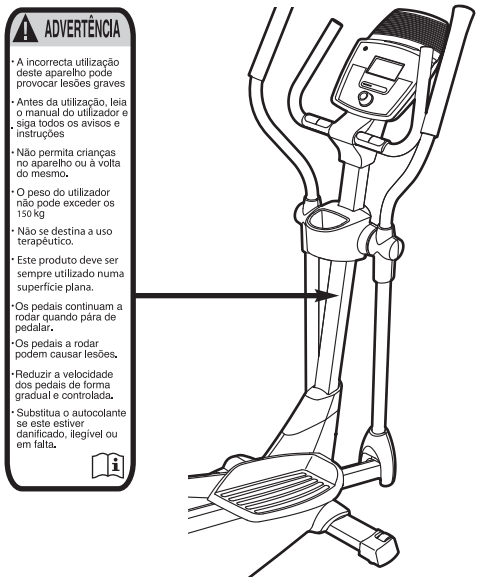
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTES DE AVISO 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMEÇAR 4
MONTAGEM 5
COMO UTILIZAR O APARELHO ELÍPTICO 14
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS 24
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO 26
LISTA DE PEÇAS 28
DIAGRAMA AMPLIADO 30
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . . .Contracapa

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

Esta ilustração indica a localização do autocolante de aviso. **Se o autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratui-to. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: O autocolante pode não ser apresentado no tamanho efectivo.


ADVERTÊNCIA
• A incorrecta utilização deste aparelho pode provocar lesões graves
• Antes da utilização, leia o manual do utilizador e siga todos os avisos e instruções
• Não permita crianças no aparelho ou à volta do mesmo.
• O peso do utilizador não pode exceder os 150 kg
• Não se destina a uso terapêutico.
• Este produto deve ser sempre utilizado numa superfície plana.
• Os pedais continuam a rodar quando pára de pedalar.
• Os pedais a rodar podem causar lesões.
• Reduzir a velocidade dos pedais de forma gradual e controlada.
• Substitua o autocolante se este estiver danificado, ilegível ou em falta.

NORDICTRACK é uma marca comercial registada da ICON IP, Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ ADVERTÊNCIA: Para reduzir o risco de lesões sérias, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do aparelho elíptico antes de o usar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens, decorrentes do uso deste produto.

1. **Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.**

2. **Use o aparelho elíptico apenas conforme descrito neste manual.**

3. **É da responsabilidade do proprietário deste equipamento garantir que todos os utilizadores deste aparelho elíptico estão devidamente informados acerca de todas as precauções.**

4. **O aparelho elíptico destina-se apenas a uso caseiro. Não use o aparelho elíptico em ambientes comerciais, institucionais ou de aluguer.**

5. **Mantenha o aparelho elíptico dentro de casa e afastado da humidade e do pó. Não coloque o aparelho elíptico numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.**

6. **Coloque o aparelho elíptico numa superfície plana, com um tapete por baixo para proteger o chão ou a alcatifa. Certifique-se de que existe um espaço de, pelo menos, 0,9 m à frente e atrás do aparelho elíptico e 0,6 m de cada lado.**

7. **Inspeccione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.**

8. **Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do aparelho elíptico.**

9. **O aparelho elíptico não deve ser usado por pessoas de peso superior a 150 kg.**

10. **Vista roupa apropriada quando se exercitar; não use roupas folgadas que possam ficar presas no aparelho elíptico. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés enquanto se exercita.**

11. **Segure-se aos manípulos ou aos braços superiores do aparelho elíptico sempre que subir para ele, descer dele ou o usar.**

12. **O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras do ritmo cardíaco. O sensor de pulsações destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais do seu ritmo cardíaco.**

13. **O aparelho elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuarão a mover-se até o volante parar. Reduza a velocidade da pedalada de forma controlada.**

14. **Mantenha as costas direitas sempre que usar o aparelho elíptico; não arqueie as costas.**

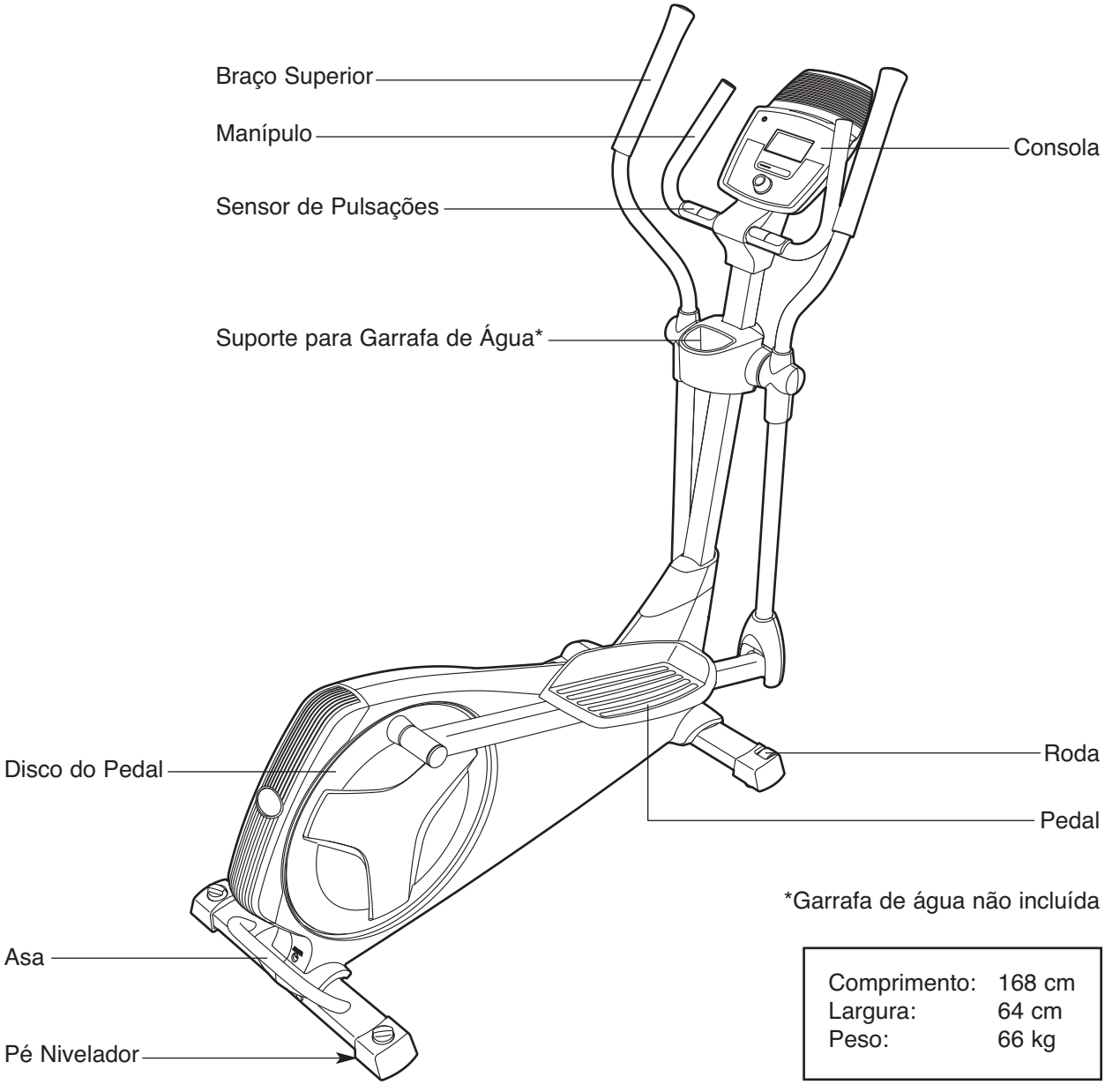
15. **O excesso de exercício pode provocar ferimentos graves ou a morte. Se sentir tonturas ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por seleccionar o revolucionário aparelho elíptico NordicTrack® E7 REAR DRIVE. O aparelho elíptico E7 REAR DRIVE oferece uma selecção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios em casa mais eficazes e divertidos.

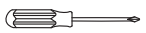
É do seu interesse ler cuidadosamente este manual antes de utilizar a aparelho elíptico. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa frontal do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número de modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa frontal deste manual.

Antes de prosseguir com a leitura, familiarize-se com as peças referenciadas no desenho abaixo.

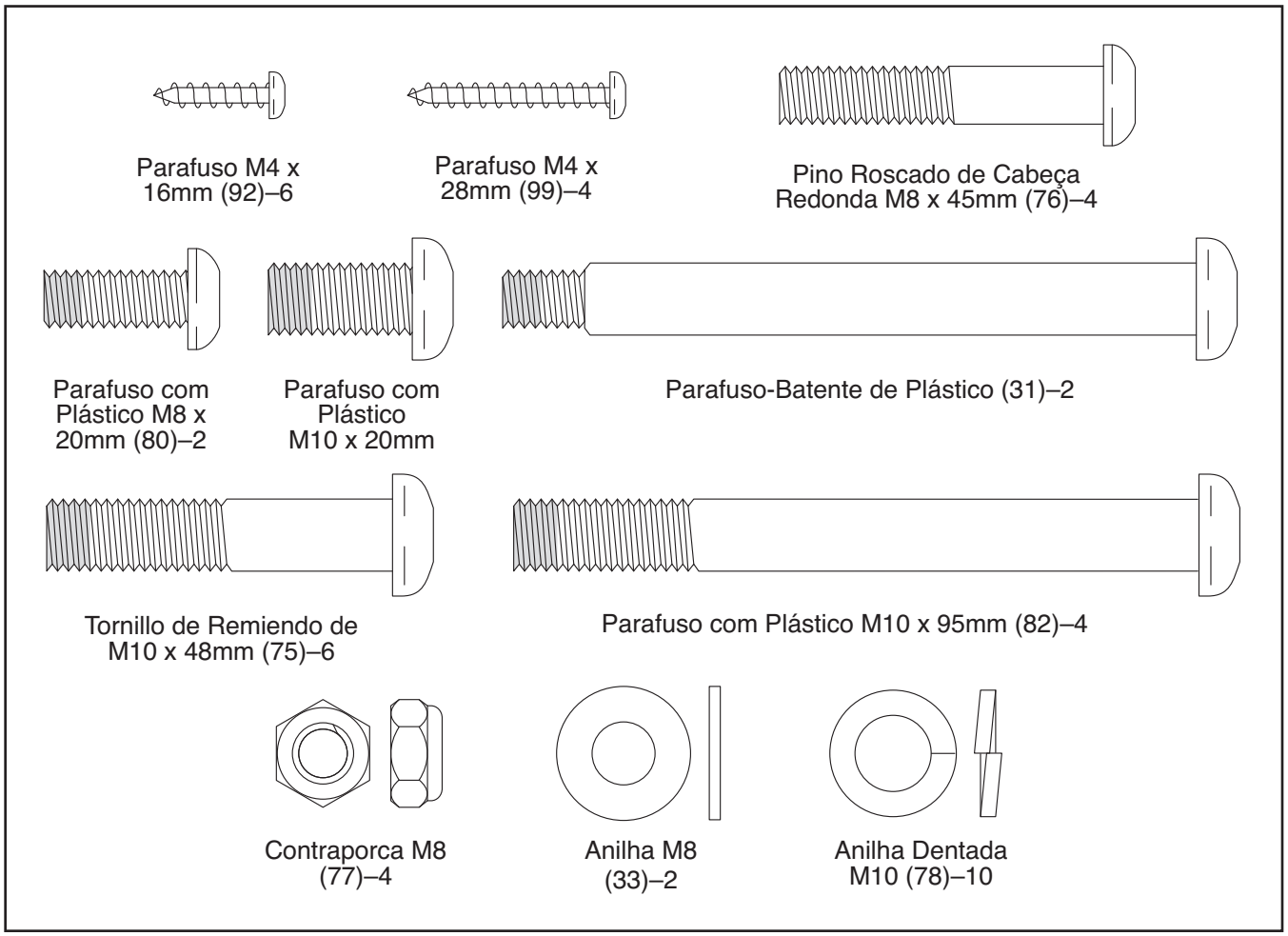


MONTAGEM

Para a montagem são necessárias duas pessoas. Coloque todas as peças do aparelho elíptico numa área vazia e remova os materiais de embalagem. Não descarte os materiais de embalagem até concluir a montagem.

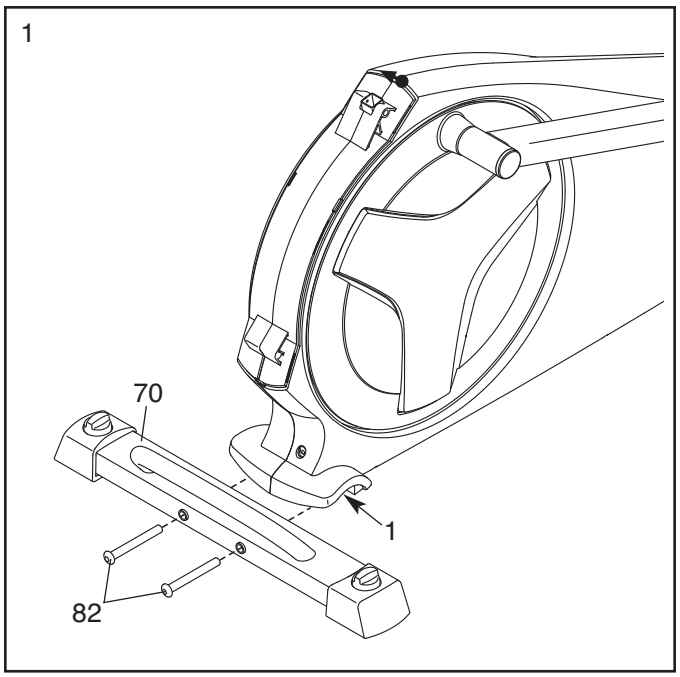
Adicionalmente às chaves sextavadas incluídas, precisará de uma chave de estrela  **.**

À medida que monta o aparelho elíptico, utilize as ilustrações abaixo para identificar as peças pequenas. O número entre parêntesis em baixo de a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas na montagem.**

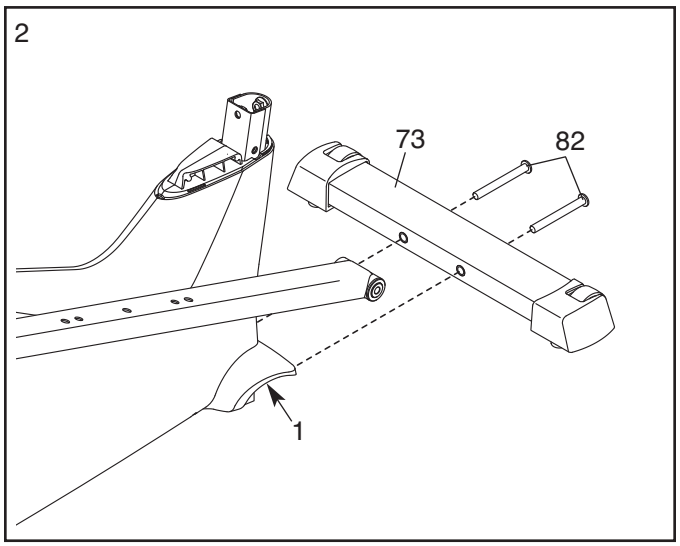

Parafuso M4 x 16mm (92)–6
Parafuso M4 x 28mm (99)–4
Pino Roscado de Cabeça Redonda M8 x 45mm (76)–4
Parafuso com Plástico M8 x 20mm (80)–2
Parafuso com Plástico M10 x 20mm
Parafuso-Batente de Plástico (31)–2
Tornillo de Remiendo de M10 x 48mm (75)–6
Parafuso com Plástico M10 x 95mm (82)–4
Contraporca M8 (77)–4
Anilha M8 (33)–2
Anilha Dentada M10 (78)–10

1. **Para facilitar a montagem, leia as informações da página 5 acima antes de começar.**

Enquanto uma segunda pessoa eleva a parte de trás da Estrutura (1), fixe o Estabilizador Traseiro (70) à Estrutura com dois Parafusos com Plástico M10 x 95mm (82).



2. Enquanto outra pessoa eleva a parte da frente da Estrutura (1), fixe o Estabilizador Frontal (73) à Estrutura com dois Parafusos com Plástico M10 x 95mm (82).

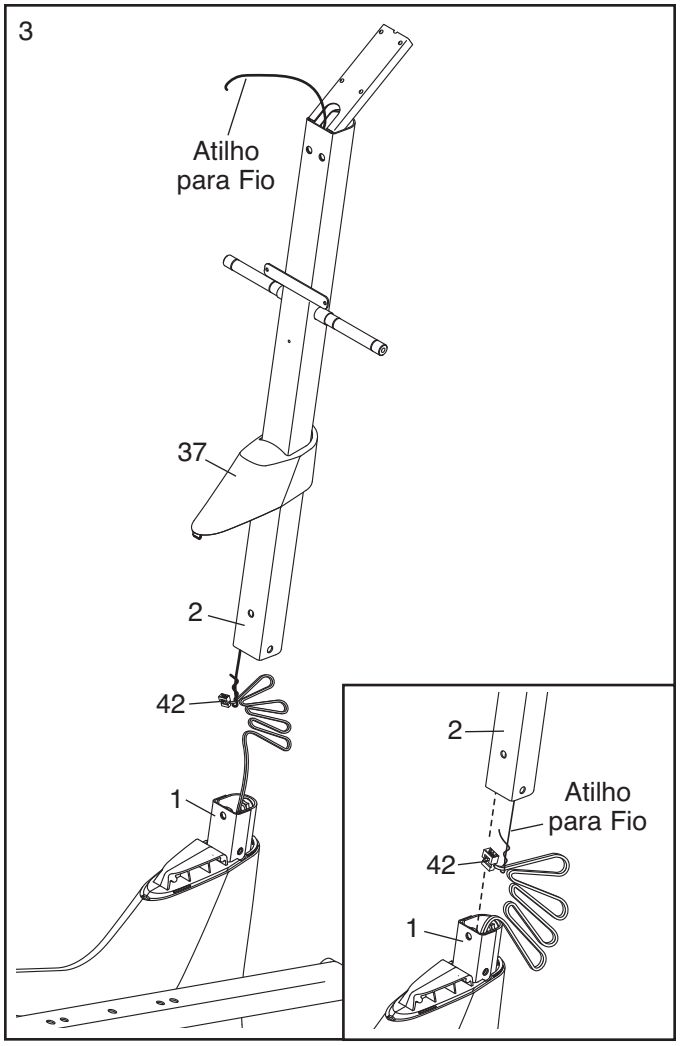


3. Oriente a Barra Vertical (2) e a Cobertura da Protecção Superior (37) conforme indicado. Faça deslizar a Cobertura da Protecção Superior para cima, para a Barra Vertical.

   Peça a outra pessoa para segurar na Barra Vertical (2) junto à Estrutura (1).

   Veja a ilustração incluída. Localize o atilho para fio na Barra Vertical (2). Aperte a parte inferior do atilho para fio à Cablagem (42). Em seguida, puxe a extremidade superior do atilho para fio para cima, pelo topo da Barra Vertical. Em seguida, solte e deite fora o atilho para fio.

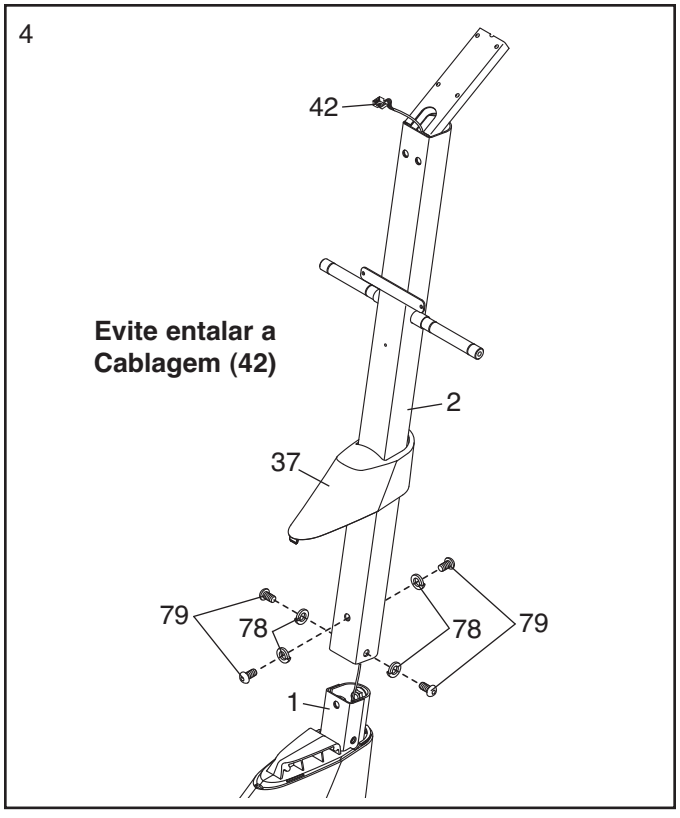
   Conselho: Para evitar que a Cablagem (42) caia para a Barra Vertical (2), fixe a Cablagem com um elástico ou fita-cola.



4. Faça deslizar a Barra Vertical (2) para a Estrutura (1). **Conselho: Peça a outra pessoa para segurar na Cobertura da Protecção Superior (37) para a afastar.**

   Conselho: Evite entalar a Cablagem (42). Fixe a Barra Vertical (2) com quatro Parafusos com Plástico M10 x 20mm (79) e quatro Anilhas Dentadas M10 (78).

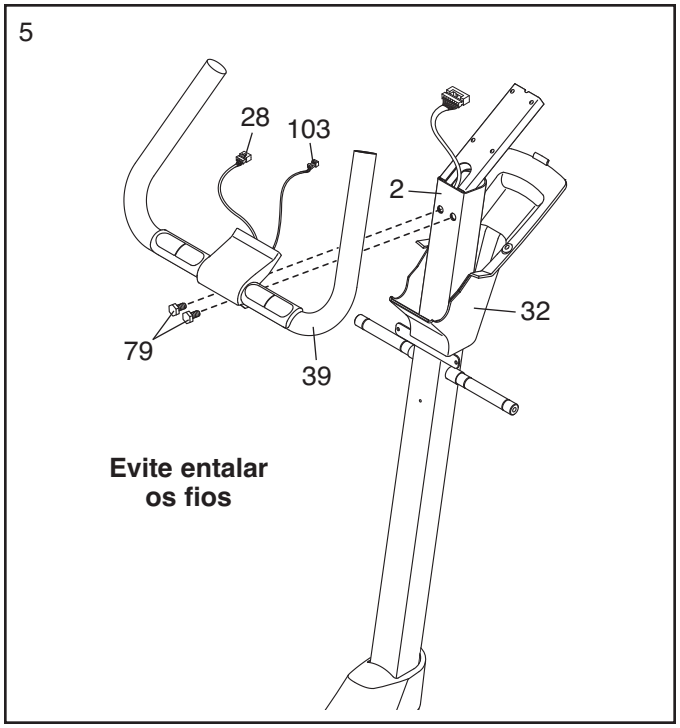
   Faça deslizar a Cobertura da Protecção Superior (37) para baixo e exerça pressão contra a Estrutura (1).



5. Oriente a Cobertura da Consola (32) conforme a ilustração. Depois, insira a Cobertura da Consola na Barra Vertical (2).

   Oriente o Manípulo (39) conforme a ilustração. **Certifique-se de que puxa o Fio de Pulsações (28) e o Fio de Pulsações para o Peito (103) para fora do Manípulo.**

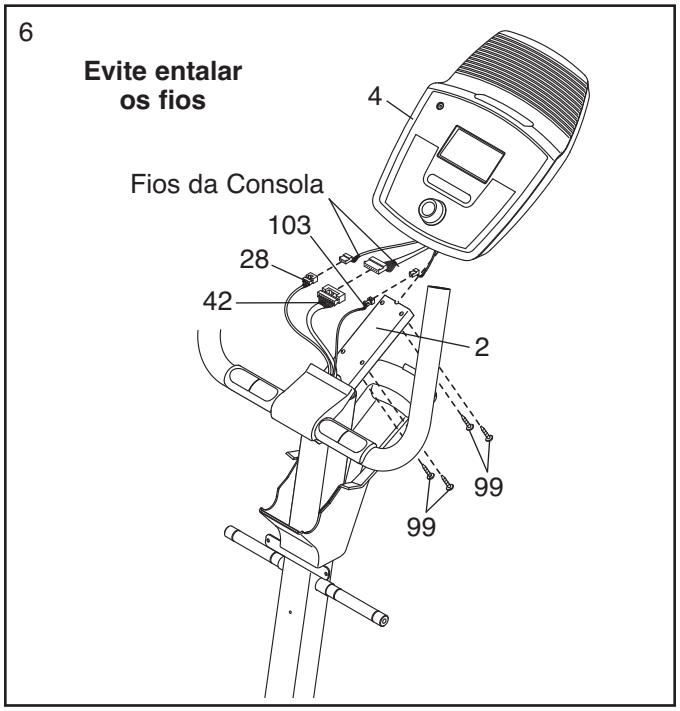
   Conselho: Evite entalar os fios. Fixe o Manípulo (39) à Barra Vertical (2) com dois Parafusos com Plástico M10 x 20mm (79).



6. Enquanto outra pessoa segura na Consola (4) junto à Barra Vertical (2), ligue os fios da consola à Cablagem (42), Fio de Pulsações (28) e Fio de Pulsações para o Peito (103).

   Insira novamente a cablagem em excesso na Barra Vertical (2) ou dentro da Consola (4).

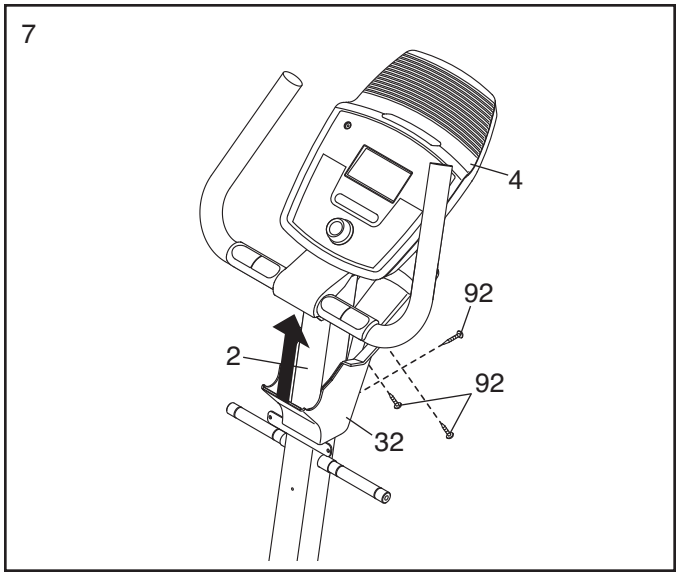
   Conselho: Evite entalar os fios. Fixe a Consola (4) à Barra Vertical (2) com quatro Parafusos M4 x 28mm (99).



7. Oriente a Cobertura da Consola (32) para cima em direcção à Consola (4).

   Fixe a Cobertura da Consola (32) à Barra Vertical (2) com um Parafuso M4 x 16mm (92).

   Em seguida, fixe a Cobertura da Consola (32) à Consola (4) com dois Parafusos M4 x 16mm (92).



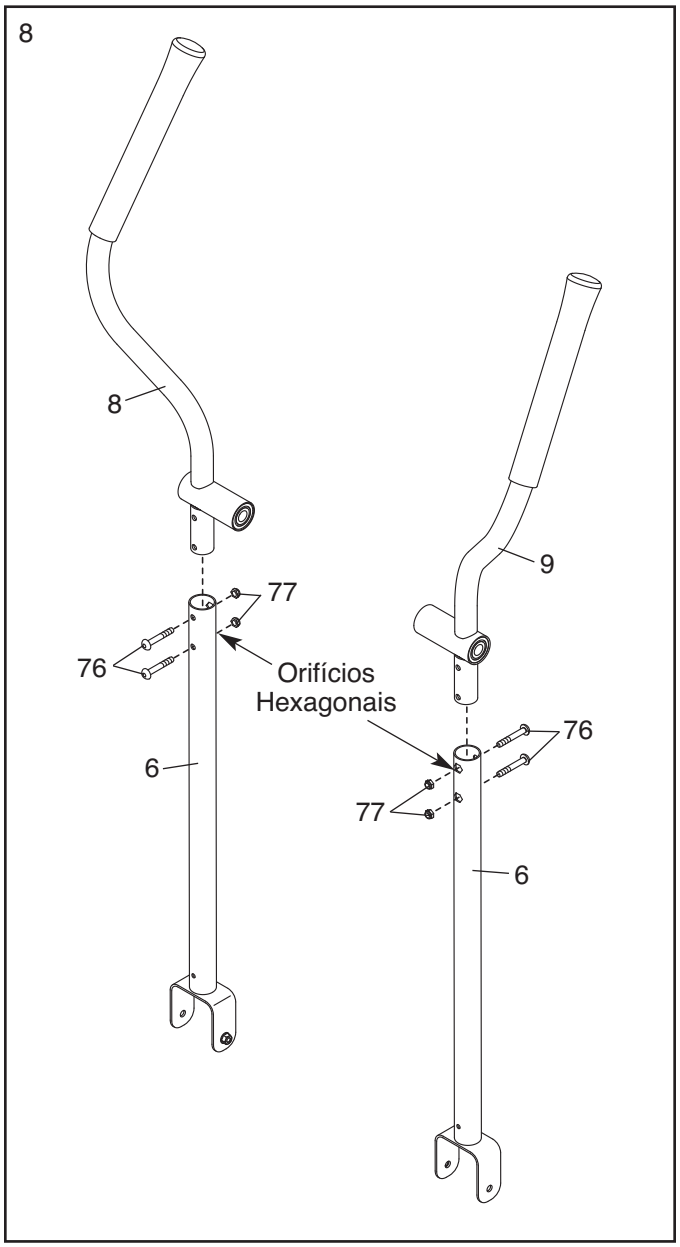
8. Identifique os Braços Superiores Direito e Esquerdo (8, 9), marcados com autocolantes "Left" e "Right" (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita).

   Oriente o Braço Superior Esquerdo (8) e uma Perna Superior (6) conforme a ilustração. **Certifique-se de que os orifícios hexagonais se encontram na localização indicada.**

   Insira o Braço Superior Esquerdo (8) na Perna Superior (6).

   Fixe o Braço Superior Esquerdo (8) com dois Pinos Roscados de Cabeça Redonda M8 x 45mm (76) e duas Contraporcas M8 (77). **Certifique-se de que as Contraporcas se encontram nos orifícios hexagonais. Não aperte ainda os Pinos Roscados de Cabeça Redonda.**

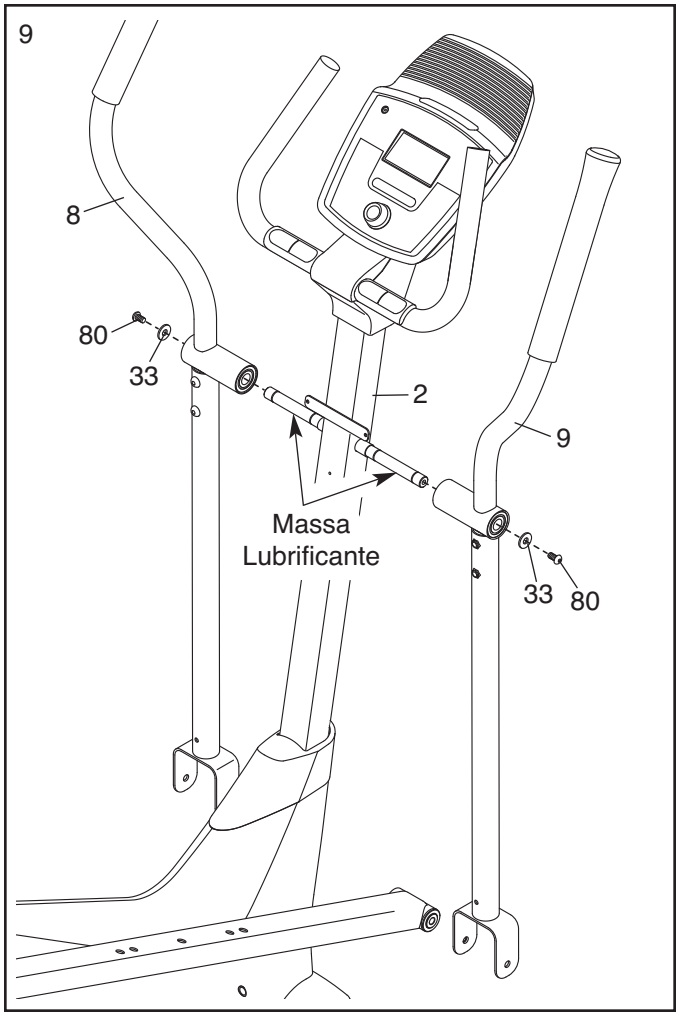
   Fixe o Braço Superior Direito (9) na outra Perna Superior (6) da mesma forma.



9. Aplique uma camada generosa da massa lubrificante incluída nos eixos da Barra Vertical (2).

   Oriente os Braços Superiores Direito e Esquerdo (8, 9) conforme a ilustração e faça-os deslizar para os lados esquerdo e direito da Barra Vertical (2).

   Fixe cada Braço Superior (8, 9) com um Parafuso com Plástico M8 x 20mm (80) e uma Anilha M8 (33).



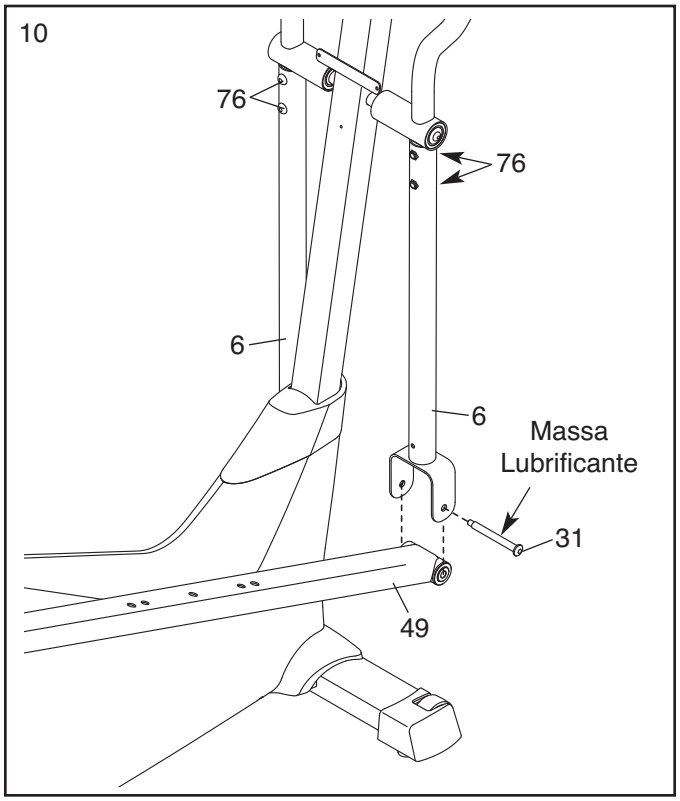
10. Aplique uma pequena camada de massa lubrificante num Parafuso-Batente de Plástico (31).

    Enquanto outra pessoa segura na parte da frente do Braço do Pedal Direito (49) dentro do suporte na Perna Superior direita (6), insira o Parafuso-Batente de Plástico (31) através da Perna Superior direita e do Braço do Pedal Direito.

    Aperte o Parafuso-Batente de Plástico (31) na porca soldada da Perna Superior direita (6).

    Repita este passo para ligar o Braço do Pedal Esquerdo (não apresentado) à Perna Superior esquerda (6).

    Aperte os Pinos Roscados de Cabeça Redonda M8 x 45mm (76).

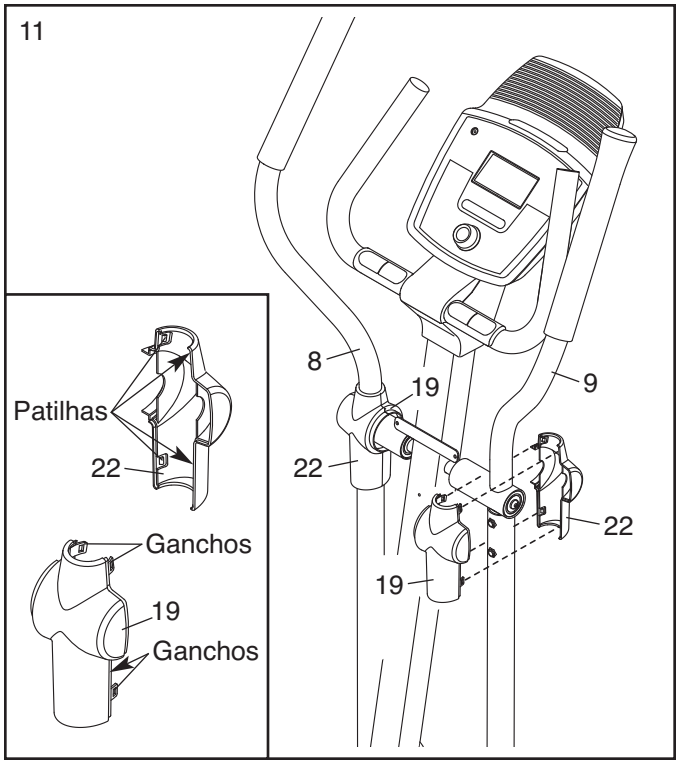


11. **Veja a ilustração incluída.** Identifique uma Cobertura Rotativa A (19), com ganchos, e uma Cobertura Rotativa B (22), com patilhas.

    Exerça pressão para juntar a Cobertura Rotativa A (19) e a Cobertura Rotativa B (22) à volta do Braço Superior Direito (9).

    Repita este passo para o outro lado do aparelho elíptico.

    Conselho: Certifique-se de que as Coberturas Rotativas (19, 22) estão colocadas conforme indicado.

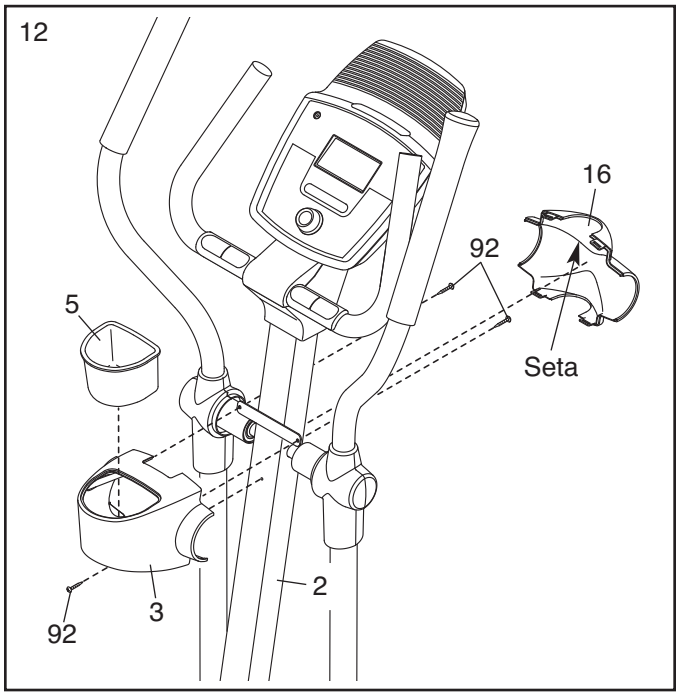


12. Fixe a Cobertura da Barra Vertical Posterior (3) à Barra Vertical (2) com três Parafusos M4 x 16mm (92).

    Oriente a Cobertura da Barra Vertical Frontal (16) para que a seta indicada fique a apontar para cima.

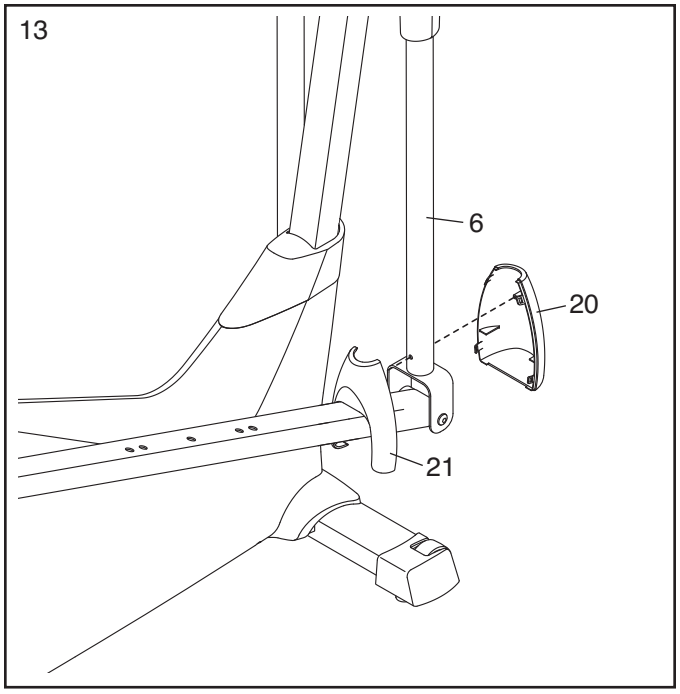
    Exerça pressão sobre a Cobertura da Barra Vertical Frontal (16) contra a Cobertura da Barra Vertical Posterior (3).

    Exerça pressão sobre o Suporte para Garrafa de Água (5) contra a Cobertura da Barra Vertical Posterior (3).



13. Exerça pressão para juntar uma Cobertura da Perna Frontal (20) e uma Cobertura da Perna Posterior (21) à volta da Perna Superior direita (6).

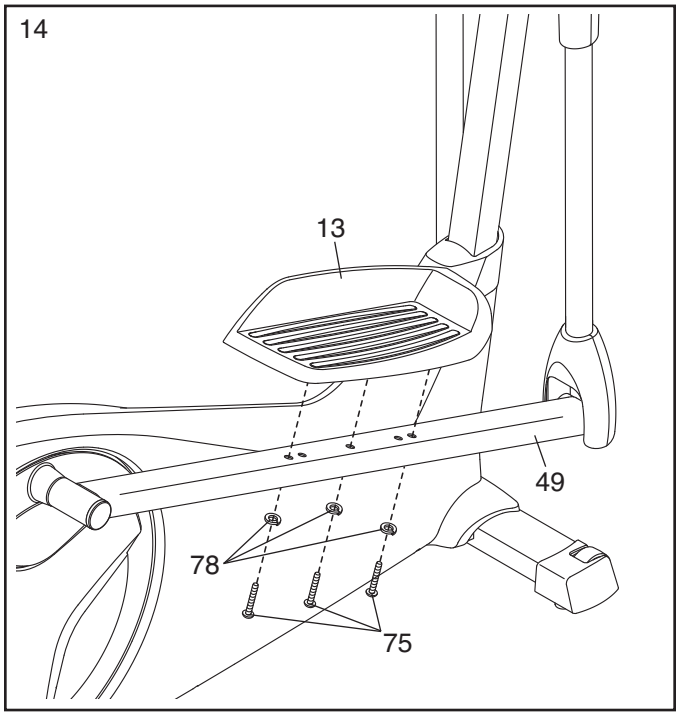
Repita este passo para o outro lado do aparelho elíptico.



14. Identifique o Pedal Direito (13), que está marcado com um autocolante "Right" (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita).

Fixe o Pedal Direito (13) ao Braço do Pedal Direito (49) com três Parafusos com Plástico M10 x 48mm (75) e três Anilhas Dentadas M10 (78). **Certifique-se de que utiliza o orifício central e os dois orifícios exteriores para fixar o Pedal Direito.**

Fixe o Pedal Esquerdo (não apresentado) ao Braço do Pedal Esquerdo (não apresentado) da mesma forma.



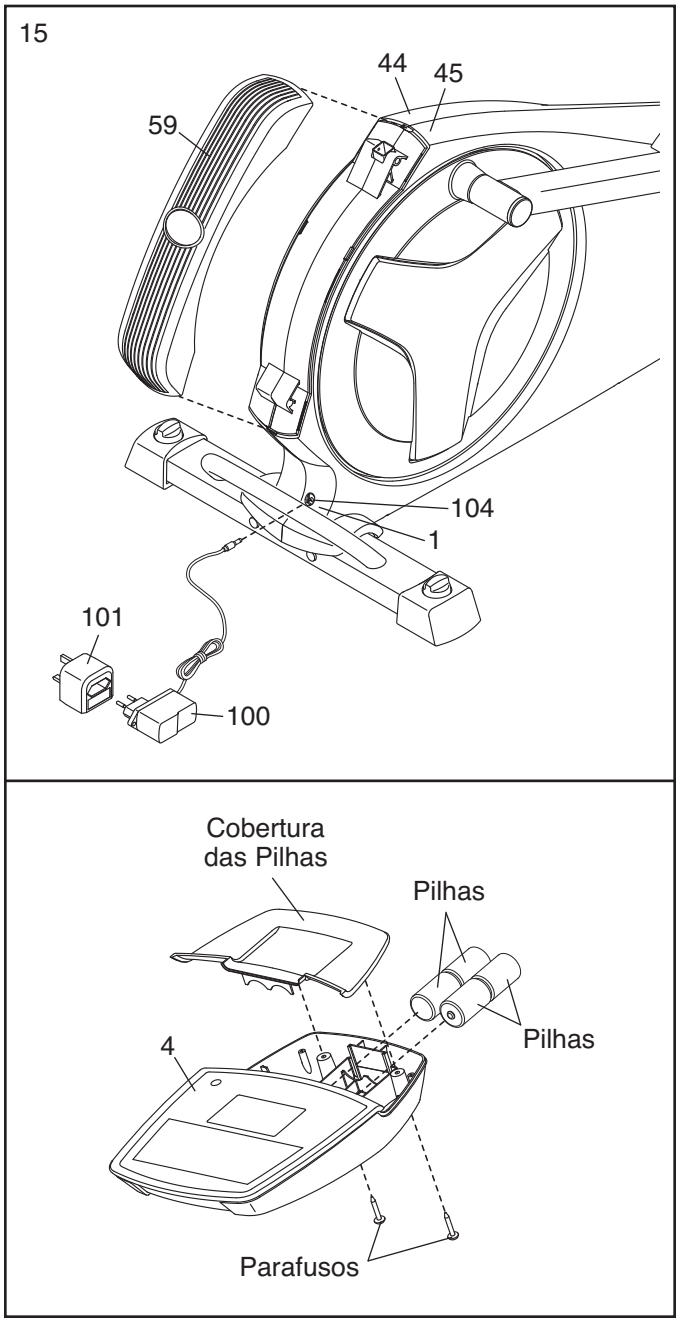
15. Exerça pressão sobre a Cobertura da Protecção Traseira (59) contra as Protecções Esquerda e Direita (44, 45).

    Ligue o Adaptador de Corrente (100) no Receptáculo de Energia (104) na Estrutura (1).

    Se necessário, ligue o Adaptador de Corrente (100) ao Adaptador de Ficha (101).

    Para utilizar o Adaptador de Corrente (100) numa tomada, consulte COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE na página 14.

    Consulte o desenho inferior. A consola também pode funcionar com quatro pilhas D (não incluídas); recomendamos a utilização de pilhas alcalinas. Retire os parafusos, retire a tampa das pilhas, insira as pilhas no compartimento das pilhas e coloque novamente a tampa das pilhas. **Certifique-se de que orienta as pilhas conforme as instruções dos diagramas dentro dos compartimentos das pilhas.**

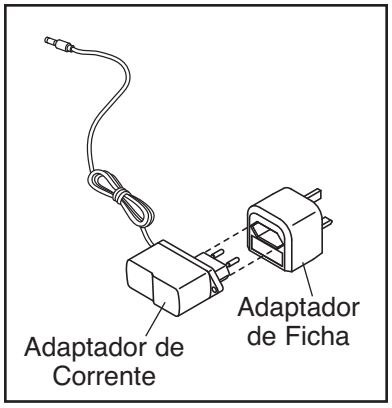


16. **Certifique-se de que todas as peças do aparelho elíptico foram adequadamente apertadas.** Nota: Poderão sobrar algumas peças após concluída a montagem. Para proteger o chão ou a carpete, coloque um tapete debaixo do aparelho elíptico.

COMO USAR O APARELHO ELÍPTICO

COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE

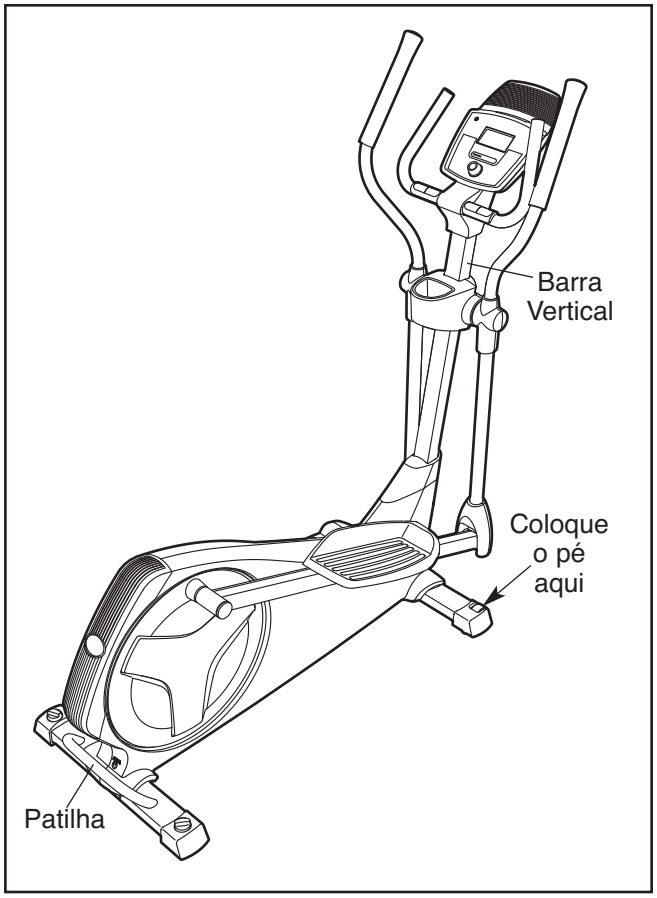
IMPORTANTE: Se o aparelho elíptico tiver sido exposto a baixas temperaturas, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar o adaptador de corrente. Se não o fizer, pode danificar os ecrãs da consola ou outros componentes electrónicos.



Ligue o adaptador de corrente à tomada na estrutura do aparelho elíptico. Em seguida, ligue o adaptador de corrente ao adaptador de ficha. Em seguida, ligue o adaptador de ficha a uma tomada adequada devidamente instalada de segundo todas as leis e regulamentos locais.

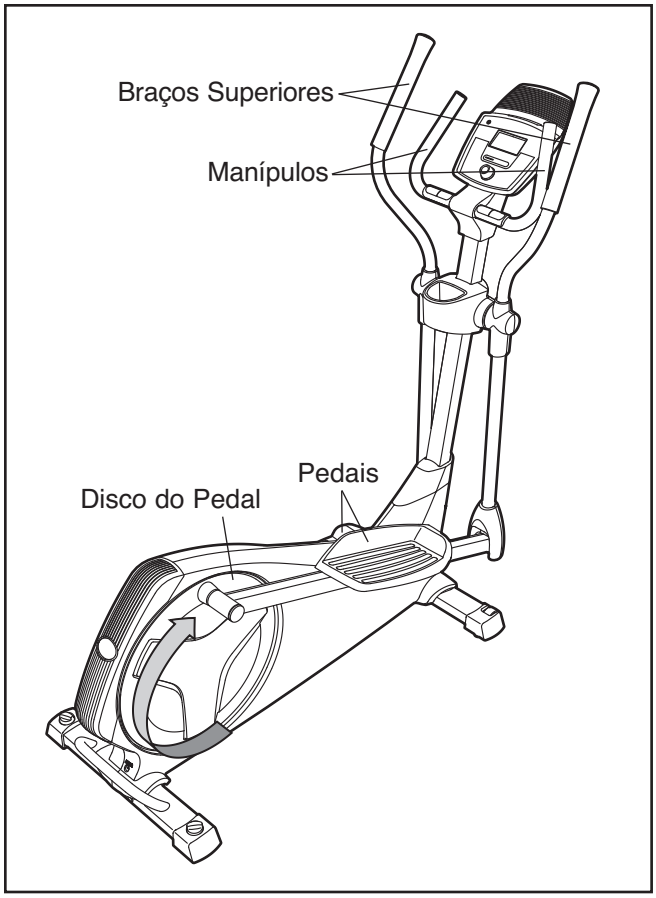
COMO MOVER O APARELHO ELÍPTICO

Devido às dimensões e peso do aparelho elíptico, são precisas duas pessoas para o mover. Coloque-se em frente do aparelho elíptico, segure na barra vertical e coloque um pé contra uma das rodas frontais. Puxe a barra vertical e peça a outra pessoa para elevar o punho até o aparelho elíptico rolar sobre as rodas. Mova cuidadosamente o aparelho elíptico para o local pretendido e baixe-o até ao chão.



COMO FAZER EXERCÍCIO NO APARELHO ELÍPTICO

Para montar o aparelho elíptico, segure nos manípulos ou nos braços superiores e suba para o pedal que se encontra na posição mais baixa. Em seguida, suba para o outro pedal.

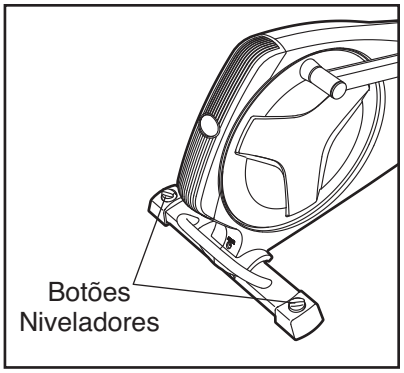


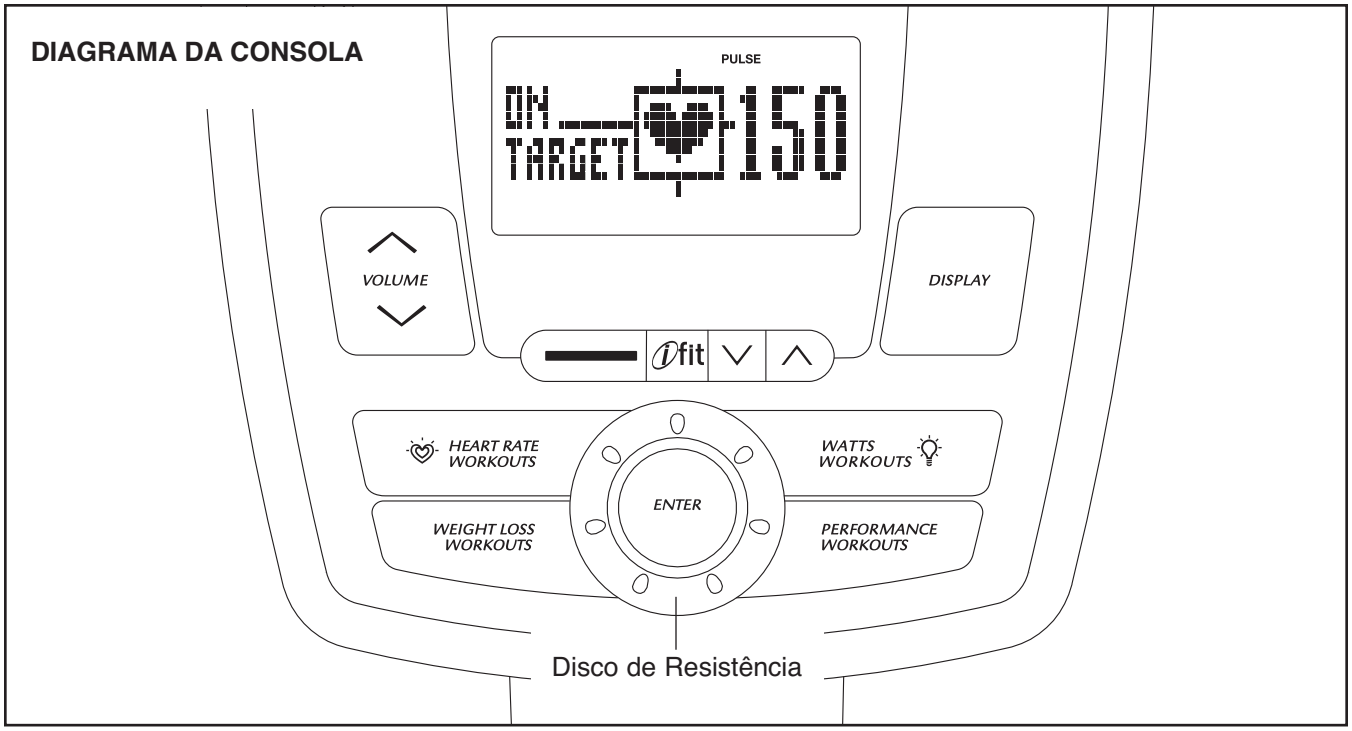
Empurre os pedais até conseguir um movimento contínuo. **Nota: Os discos dos pedais podem rodar em ambas as direcções. Recomendamos que movimente os discos dos pedais na direcção apresentada pelas setas; no entanto, por uma questão de variedade, pode rodar os discos dos pedais na direcção oposta.**

Para sair do aparelho elíptico, aguarde até os pedais pararem completamente. **Nota: O aparelho elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuam a mover-se até o volante parar.** Quando os pedais ficarem parados, desça primeiro do pedal mais alto. Em seguida, desça do outro pedal.

COMO NIVELAR O APARELHO ELÍPTICO

Se o aparelho elíptico abanar ligeiramente no chão durante a utilização, rode um ou ambos os pés niveladores do estabilizador traseiro e ajuste os pés niveladores até eliminar o movimento.





FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola avançada oferece uma gama de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis.

Ao usar o modo manual da consola, pode alterar a resistência dos pedais rodando o disco. Enquanto fizer exercício, a consola mostrará continuamente informações sobre o mesmo. Pode até monitorizar o seu ritmo cardíaco, usando o sensor de pulsações para as mãos ou o sensor de pulsações para o peito opcional.

A consola oferece doze sessões de exercício predefinidas–seis de perda de peso e seis de desempenho. Cada sessão de exercício altera automaticamente a resistência dos pedais e incita-o a variar o seu ritmo de pedalada, ao orientá-lo ao longo de uma sessão de exercício eficaz.

Adicionalmente, a consola oferece duas sessões de exercício de ritmo cardíaco, que alteram a resistência dos pedais e o incitam a variar o seu ritmo de pedalada para manter o seu ritmo cardíaco próximo de um ritmo cardíaco-alvo.

A consola também oferece três sessões de exercício de watts, que alteram a resistência dos pedais e o incitam a variar o seu ritmo de pedalada para manter a energia gerada próximo de um nível-alvo.

A consola está equipada com o sistema de sessões de exercício interactivas iFit, que possibilita que a consola aceite cartões iFit com sessões de exercício concebidas para o ajudar a alcançar objectivos de aptidão física específicos. Por exemplo, a perda de quilogramas indesejados com a sessão de exercício de Perda de Peso em 8 Semanas. As sessões de exercício iFit controlam a resistência dos pedais enquanto a voz de um treinador pessoal o(a) orienta ao longo do exercício. Os cartões iFit estão disponíveis separadamente. **Para adquirir cartões iFit, vá a www.iFit.com ou consulte a capa frontal deste manual. Os cartões iFit estão também disponíveis em lojas seleccionadas.**

Pode também escutar as músicas ou os audiolivros que preferir, enquanto se exercita, com o excelente sistema de som estéreo da consola.

Para ligar a corrente, consulte a página 17. **Para usar o modo manual,** consulte a página 17. **Para usar uma sessão de exercício predefinida,** consulte a página 19. **Para usar uma sessão de exercício de ritmo cardíaco,** consulte a página 20. **Para usar uma sessão de exercício de watts,** consulte a página 21. **Para usar uma sessão de exercício iFit,** consulte a página 23. **Para usar o sistema de som,** consulte a página 23.

Nota: Se houver uma película de plástico transparente sobre o ecrã, remova-a.

COMO LIGAR A CORRENTE

IMPORTANTE: Se o aparelho elíptico tiver estado exposta a temperaturas frias, deixe que ela aqueça até à temperatura ambiente antes de ligar a alimentação eléctrica. Se não o fizer, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes eléctricos.

Ligue o adaptador de corrente (consulte COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE na página 14). Quando o adaptador de corrente estiver ligado, os ecrãs iluminar-se-ão e a consola ficará pronta a ser usada.

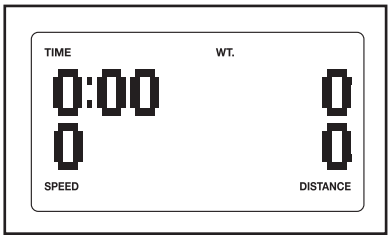
COMO USAR O MODO MANUAL

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para ligar a mesma.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE acima.

2. **Seleccione o modo manual.**

   Sempre que ligar a consola, será seleccionado o modo manual.

   Se seleccionou uma sessão de exercício, volte a seleccionar o modo manual premindo repetidamente qualquer dos botões de Sessões de Exercício [WORKOUTS] até que surjam zeros no ecrã.

3. **Comece a pedalar e altere a resistência dos pedais conforme o desejado.**

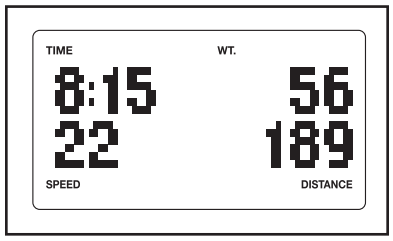
   Enquanto pedala, altere a resistência dos pedais rodando o disco de resistência.

   Para aumentar a resistência, rode o disco de resistência no sentido horário; para diminuir a resistência, rode-o no sentido anti-horário. Nota: Depois de alterar a resistência, demorará um momento até que os pedais alcancem o nível de resistência seleccionado.

4. **Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.**

   A consola proporciona vários modos para o ecrã. O modo de ecrã que seleccionar determinará quais as informações sobre a sessão de exercício que serão exibidas. Prima repetidamente o botão Ecrã [DISPLAY] para seleccionar o modo de ecrã desejado.

   Os ecrãs podem mostrar as seguintes informações sobre o exercício:

   Tempo [TIME]—Quando estiver seleccionado o modo manual, este ecrã mostrará o tempo decorrido. Quando estiver seleccionada uma sessão de exercício, o ecrã mostrará o tempo restante da sessão em vez do tempo decorrido.

   Velocidade [SPEED]—Este ecrã indica a velocidade dos pedais, em rotações por minuto (rpm).

   Distância [DISTANCE]—Este ecrã apresenta a distância (número total de rotações) pedalada.

   Calorias [CALORIES]—Este ecrã exibirá o número aproximado de calorias que consumiu.

   Watts [WATTS]—Este ecrã mostrará a energia aproximada que produziu em watts [WT.].

Pulsação—Este ecrã exibirá o seu ritmo cardíaco quando usar o sensor de pulsações do punho ou o sensor de pulsações para o peito opcional (consulte o passo 5).

Resistência [RESISTANCE]—Este ecrã mostrará o nível de resistência dos pedais por alguns segundos, de cada vez que se alterar o nível de resistência.

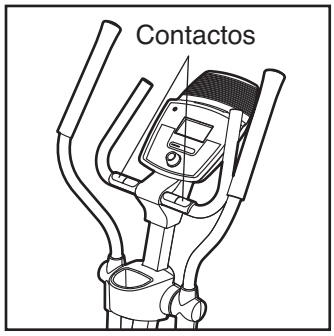
Perfil—Quando estiver seleccionada uma sessão de exercício, este ecrã mostrará um perfil das definições de resistência para a sessão de exercício.

Altere o nível de volume da consola, premindo os botões de aumentar ou diminuir o Volume [VOLUME].

5. Meça o seu ritmo cardíaco, se o desejar.

Pode medir os batimentos cardíacos utilizando o sensor de pulsações do punho ou o sensor de pulsações para o peito opcional (veja a página 23 para obter informações sobre o sensor de pulsações para o peito opcional).

Nota: Se segurar no sensor de pulsações do punho e utilizar o sensor de pulsações para o peito opcional ao mesmo tempo, a consola não apresenta os batimentos cardíacos de forma precisa.



Se houver películas de plástico transparente sobre os contactos de metal do sensor de pulsações do punho, retire-as. Adicionalmente, certifique-se de que tem as mãos limpas. Para medir o seu ritmo cardíaco, segure o sensor de pulsações do punho com as palmas pousadas sobre os contactos de metal. **Evite mover as mãos ou agarrar os contactos com demasiada firmeza.**

Quando a sua pulsação for detectada, o seu ritmo cardíaco aparecerá no ecrã. Para uma leitura mais precisa do ritmo cardíaco, agarre os contactos por, pelo menos, 15 segundos.

Se o seu ritmo cardíaco não for mostrado, certifique-se de que as suas mãos estejam posicionadas conforme descrito. Tenha o cuidado de não mover excessivamente as mãos nem apertar os contactos de metal com demasiada firmeza. Para um desempenho óptimo, limpe os contactos de metal com um pano macio; **nunca use álcool, abrasivos ou produtos químicos para limpar os contactos.**

6. Quando acabar de fazer exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.

Se os pedais não se moverem durante alguns segundos, soará um toque e a consola entrará em modo de pausa.

Se os pedais ficarem parados por vários minutos e os botões não forem premidos, a consola desligar-se-á e o ecrã será reiniciado.

COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PREDEFINIDA

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para ligar a mesma.**

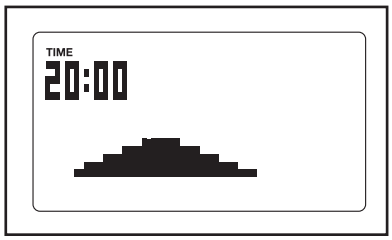
   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 17.

2. **Seleccione uma sessão de exercício predefinida.**

   Para seleccionar uma sessão de exercício predefinida, comece por premir um dos botões Sessões de Exercício de Perda de Peso [WEIGHT LOSS WORKOUTS] ou Sessões de Exercício de Desempenho [PERFORMANCE WORKOUTS].

   Seguidamente, rode o disco de resistência até que surja no ecrã o número da sessão de exercício desejada.

   Depois, prima o botão de Introdução [ENTER] para seleccionar a sessão de exercício. Aparecerão então no ecrã o tempo e um perfil dos níveis de resistência da sessão de exercício.

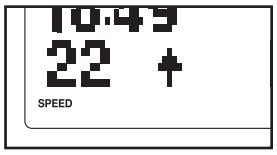


3. **Comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício.**

   Cada sessão de exercício está dividida em segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programados um nível de resistência e uma velocidade-alvo. Nota: Pode estar programado para segmentos consecutivos o mesmo nível de resistência e/ou ritmo de pedalada.

   O perfil da sessão de exercício mostrará o seu progresso (veja o desenho acima). O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. O comprimento do segmento intermitente indica o nível de resistência do segmento em curso.

. Quando terminar o primeiro segmento da sessão de exercício, aparecerão durante alguns segundos no ecrã o nível de resistência e a velocidade-alvo do segundo segmento, para o(a) alertar. O segmento seguinte do perfil começará a piscar e os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência do segmento seguinte.



Enquanto faz exercício, será incentivado a manter a velocidade de pedalada próximo da velocidade-alvo do segmento em curso. Quando surgir no ecrã uma seta ascendente ou a palavra *FASTER* (mais depressa), acelere a sua velocidade. Quando surgir no ecrã uma seta descendente ou a palavra *SLOWER* (mais devagar), abrande a sua velocidade. Quando não surgirem setas ou surgirem as palavras *ON TARGET* (on alvo), mantenha a sua velocidade.

IMPORTANTE: A velocidade-alvo destina-se apenas a proporcionar motivação. A sua velocidade real pode ser menor do que a velocidade-alvo. Certifique-se de que pedala a um ritmo que seja confortável para si.

Se o nível de resistência do segmento em curso for demasiado alto ou baixo, pode alterar manualmente a configuração rodando o disco de resistência. **IMPORTANTE: Quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência do segmento seguinte.**

A sessão de exercício continuará dessa forma até que termine o último segmento. Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. Soará um toque e o tempo começará a piscar no ecrã. Para reiniciar a sessão de exercício, basta recomeçar a pedalar.

4. **Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.**

   Consulte o passo 4 nas páginas 17–18.

5. **Meça o seu ritmo cardíaco, se o desejar.**

   Consulte o passo 5 na página 18.

6. **Quando acabar de fazer exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.**

   Consulte o passo 6 na página 18.

COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE RITMO CARDÍACO

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para ligar a mesma.**

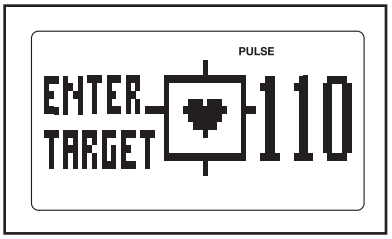
   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 17.

2. **Seleccione uma sessão de exercício de ritmo cardíaco.**

   Para seleccionar uma sessão de exercício de ritmo cardíaco, comece por premir o botão Sessões de Exercício de Ritmo Cardíaco [HEART RATE WORKOUTS].

   Seguidamente, rode o disco de resistência até que surja no ecrã o número da sessão de exercício desejada. Depois, prima o botão de Introdução [ENTER] para seleccionar a sessão de exercício.

3. **Introduza uma configuração de ritmo cardíaco-alvo.**

   Alguns segundos após seleccionar uma sessão de exercício de ritmo cardíaco, surgirão no ecrã o tempo da sessão de exercício e as palavras *ENTER TARGET* (entre alvo).

   Para cada segmento da sessão de exercício de ritmo cardíaco será programada uma configuração de ritmo cardíaco-alvo diferente. Rode o disco de resistência para introduzir o valor desejado de ritmo cardíaco-alvo **máximo** para a sessão de exercício (consulte INTENSIDADE DO EXERCÍCIO na página 26). Depois, prima o botão de Introdução.

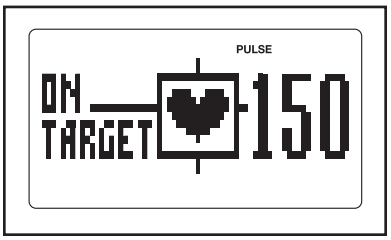
4. **Segure no sensor de pulsações do punho.**

   Se usar o sensor de pulsações do punho, não é necessário agarrá-lo continuamente durante a sessão de exercício de ritmo cardíaco; contudo, deve agarrá-lo com frequência para que a sessão de exercício funcione devidamente. **De cada vez que agarrar o sensor de pulsações do punho, mantenha as mãos sobre os contactos de metal durante pelo menos 15 segundos.**

5. **Comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício.**

   Cada sessão de exercício de ritmo cardíaco está dividida em segmentos de um minuto. Para cada segmento é programada uma configuração de ritmo cardíaco-alvo. Nota: Pode ser programado o mesmo ritmo cardíaco-alvo para segmentos consecutivos.

   Durante a sessão de exercício, a consola comparará regularmente o seu ritmo cardíaco com o ritmo cardíaco-alvo do segmento em curso. Se o seu ritmo cardíaco estiver muito abaixo ou muito acima do ritmo cardíaco-alvo, a resistência dos pedais aumentará ou diminuirá para fazer aproximar o seu ritmo cardíaco do ritmo cardíaco-alvo. De cada vez que a resistência for alterada, o nível de resistência surgirá no ecrã por alguns segundos para o alertar.

   Enquanto faz o seu exercício, será incitado(a) a pedalar a um ritmo regular. Quando surgir no ecrã uma seta ascendente ou a palavra *FASTER* (mais depressa), acelere a sua velocidade. Quando surgir no ecrã uma seta descendente ou a palavra *SLOWER* (mais devagar), abrande a sua velocidade. Quando não surgirem setas ou surgirem as palavras *ON TARGET* (on alvo), mantenha a sua velocidade.

   IMPORTANTE: Certifique-se de que pedala a uma velocidade que seja confortável para si. Se o nível de resistência do segmento em curso for demasiado alto ou baixo, pode alterar manualmente a configuração rodando o disco de resistência; contudo, se alterar o nível de resistência, poderá não manter o ritmo cardíaco-alvo.

   Além disso, quando a consola comparar o seu ritmo cardíaco com o ritmo cardíaco-alvo, a resistência dos pedais poderá aumentar ou diminuir automaticamente para aproximar o seu ritmo cardíaco do ritmo cardíaco-alvo.

   A sessão de exercício continuará dessa forma até que termine o último segmento. Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. Soará um toque e o tempo começará a piscar no ecrã. Para reiniciar a sessão de exercício, basta recomeçar a pedalar.

6. **Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.**

   Consulte o passo 4 nas páginas 17–18.

7. **Quando acabar de fazer exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.**

   Consulte o passo 6 na página 18.

COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO DE WATTS

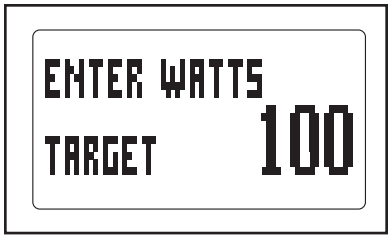
1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para ligar a mesma.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 17.

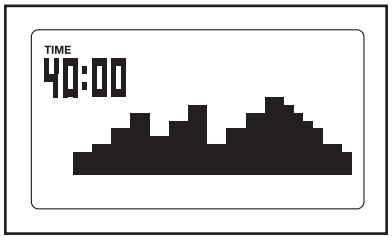
2. **Seleccione uma sessão de exercício de watts.**

   Para seleccionar uma sessão de exercício de watts, comece por premir o botão Sessões de Exercício de Watts [WATTS WORKOUTS]. Seguidamente, rode o disco de resistência até que surja no ecrã a sessão de exercício desejada. Depois, prima o botão de Introdução [ENTER] para seleccionar a sessão de exercício.

   Se seleccionar a sessão de exercício de watts 1, aparecerão no ecrã a duração da sessão de exercício e as palavras *ENTER WATTS TARGET*.



   Se seleccionar a sessão de exercício 2 o 3, aparecerão no ecrã a duração da sessão de exercício e um perfil dos níveis de resistência da mesma.



3. **Se seleccionou a sessão de exercício de watts 1, introduza uma configuração de watts-alvo.**

   Durante a sessão de exercício de watts 1, será programada a mesma configuração de watts-alvo para todos os segmentos da mesma. Rode o disco de resistência para introduzir a configuração de watts-alvo desejada.

4. **Comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício.**

   A sessão de exercício de watts 1 está dividida em 40 segmentos de um minuto. Durante a sessão de exercício, a consola comparará regularmente a sua produção de watts com a configuração de watts-alvo que introduziu para a sessão de exercício.

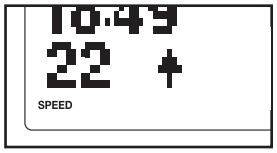
   Se a sua produção de watts estiver muito abaixo ou muito acima da configuração de watts-alvo, a resistência dos pedais aumentará ou diminuirá automaticamente para fazer aproximar a sua produção de watts da configuração de watts-alvo. De cada vez que a resistência for alterada, o nível de resistência surgirá no ecrã por alguns segundos para o alertar.

   Se a definição de watts for demasiado elevada ou demasiado baixa para si, pode anular a definição manualmente rodando o botão da resistência.

   A sessão de exercício de watts 2 o 3 está dividida em 40 segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programados um nível de resistência e um nível de watts-alvo. Nota: Podem estar programados o mesmo nível de resistência e/ou nível de watts-alvo para segmentos consecutivos.

   O perfil da sessão de exercício mostrará o seu progresso (veja o desenho à esquerda). O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. O comprimento do segmento intermitente indica o nível de resistência do segmento em curso.

   Enquanto faz o seu exercício, será incitado(a) a pedalar de acordo com um objectivo de velocidade. Quando surgir no ecrã uma seta ascendente ou a palavra *FASTER* (mais depressa), acelere a sua velocidade. Quando surgir no ecrã uma seta descendente ou a palavra *SLOWER* (mais devagar), diminua a sua velocidade. Quando não surgirem setas ou surgirem as palavras ON *TARGET* (on alvo), mantenha a sua velocidade.



IMPORTANTE: A velocidade-alvo destina-se apenas a proporcionar motivação. A sua velocidade real pode ser menor do que a velocidade-alvo. Certifique-se de que pedala a uma velocidade que seja confortável para si.

Quando terminar o primeiro segmento da sessão de exercício, aparecerão durante alguns segundos no ecrã o nível de resistência e a velocidade-alvo do segundo segmento, para o(a) alertar. O segmento seguinte do perfil começará a piscar e os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência do segmento seguinte.

Se o nível de resistência do segmento em curso for demasiado alto ou baixo, pode alterar manualmente a configuração rodando o disco de resistência. **IMPORTANTE: Quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência do segmento seguinte.**

Para parar uma sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. Soará um toque e o tempo começará a piscar no ecrã. Para reiniciar a sessão de exercício, basta recomeçar a pedalar.

5. **Acompanhe a sua progressão pelos ecrãs.**

   Consulte o passo 4 nas páginas 17–18.

6. **Meça o seu ritmo cardíaco, se o desejar.**

   Consulte o passo 5 na página 18.

7. **Quando acabar de fazer exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.**

   Consulte o passo 6 na página 18.

COMO USAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO IFIT

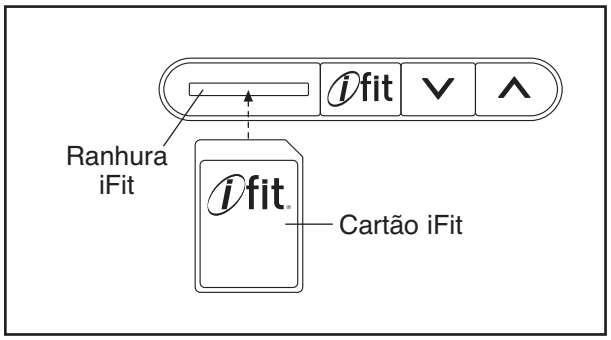
Os cartões iFit estão disponíveis separadamente. Para adquirir cartões iFit, vá a www.iFit.com ou consulte a capa frontal deste manual. Os cartões iFit estão também disponíveis em lojas seleccionadas.

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para ligar a mesma.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 17.

2. **Introduza um cartão iFit e seleccione uma sessão de exercício.**

   Para usar uma sessão de exercício iFit, introduza um cartão iFit na ranhura iFit; certifique-se de que o cartão iFit fique posicionado com os contactos metálicos voltados para baixo e para a ranhura iFit. Quando o cartão iFit estiver correctamente inserido, o indicador junto à ranhura iluminar-se-á e surgirá texto no ecrã.



   Seguidamente, seleccione a sessão de exercício desejada do cartão iFit, premindo os botões de aumentar e diminuir junto à ranhura iFit.

   Um momento após seleccionar uma sessão de exercício, a voz de um treinador pessoal começará a orientá-lo ao longo da sessão de exercício.

   As sessões de exercício iFit funcionam da mesma forma que as sessões de exercício predefinidas. Para usar a sessão de exercício, consulte os passos 3 a 6 da página 19.

3. **Quando terminar de fazer exercício, retire o cartão iFit.**

   Remova o cartão iFit quando terminar de se exercitar. Guarde o cartão iFit em local seguro.

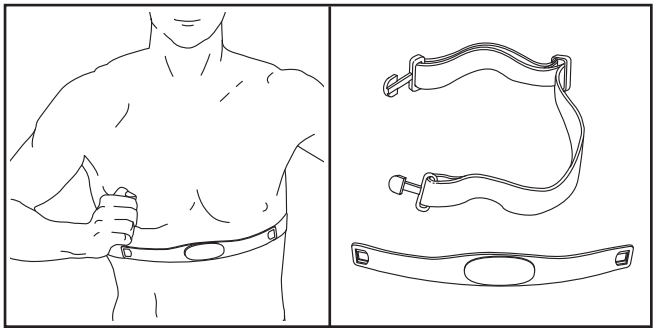
COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola enquanto faz exercício, ligue o cabo de áudio incluído à tomada da consola e a uma tomada do seu leitor de MP3 ou de CD; **certifique-se de que o cabo de áudio fique firmemente ligado.**

Em seguida, prima o botão de Reprodução [PLAY] no leitor de MP3 ou de CD. Ajuste o nível de volume usando o controlo de volume do seu leitor de MP3 ou de CD, ou premindo os botões de aumentar e diminuir o Volume [VOLUME] da consola.

O SENSOR DE PULSAÇÕES PARA O PEITO OPCIONAL

O sensor de pulsações para o peito opcional oferece a facilidade de funcionamento mãos-livres e monitoriza continuamente os batimentos cardíacos durante os exercícios. **Para adquirir o sensor de pulsações para o peito opcional, consulte a capa deste manual.**



MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Inspeccione e aperte regularmente todas as peças do aparelho elíptico. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

Para limpar o aparelho elíptico, utilize um pano húmido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: Para evitar danificar a consola, mantenha os líquidos afastados da consola e mantenha a consola afastada da luz do sol directa.**

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS DA CONSOLA

Se o sensor de pulsações do punho não funcionar devidamente, consulte o passo 5 na página 18.

COMO AJUSTAR A CORREIA DE TRANSMISSÃO

Se sentir os pedais escorregar enquanto pedala, mesmo quando a resistência estiver ajustada para o nível mais elevado, pode ser necessário ajustar a correia de transmissão.

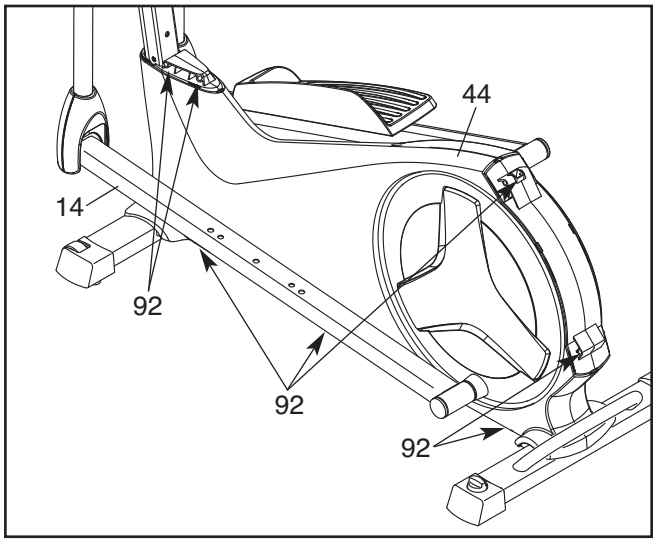
Para ajustar a correia de transmissão, deve remover o pedal esquerdo, a cobertura de protecção superior, a cobertura de protecção traseira e a protecção esquerda.

Primeiro, disconecte o adaptador de corrente. Depois, consulte o passo 14 na página 12 e remova o pedal esquerdo.

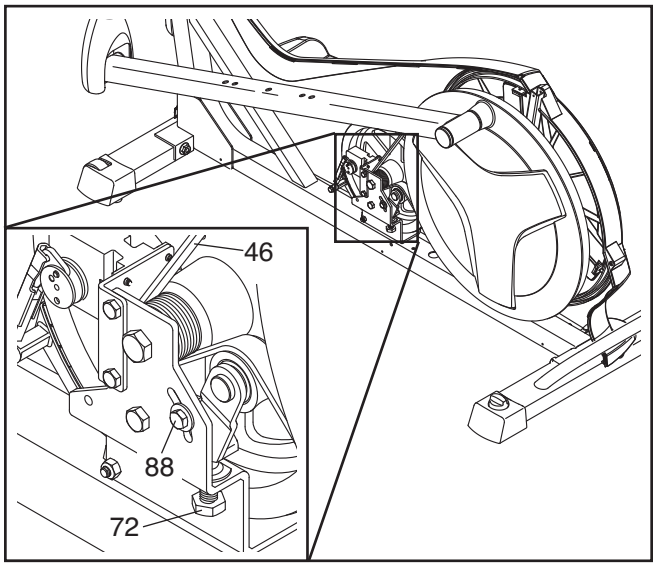
Em seguida, consulte o passo 15 na página 13 e remova a cobertura de protecção esquerda.

Depois, consulte o passo 4 na página 7 e solte a cobertura de protecção superior da protecção esquerda. Faça deslizar a cobertura de protecção superior para cima.

Remova os Parafusos M4 x 16mm (92) da Protecção Esquerda (44) e, em seguida, mova suavemente a Protecção Esquerda para for a sobre o Braço do Pedal Esquerdo (14).



Em seguida, solte o Parafuso Rotativo (88). Em seguida, aperte o Parafuso de Ajuste da Correia de Transmissão (72) até a Correia de Transmissão (46) estar apertada.



Quando a Correia de Transmissão (46) estiver apertada, aperte o Parafuso Rotativo (88).

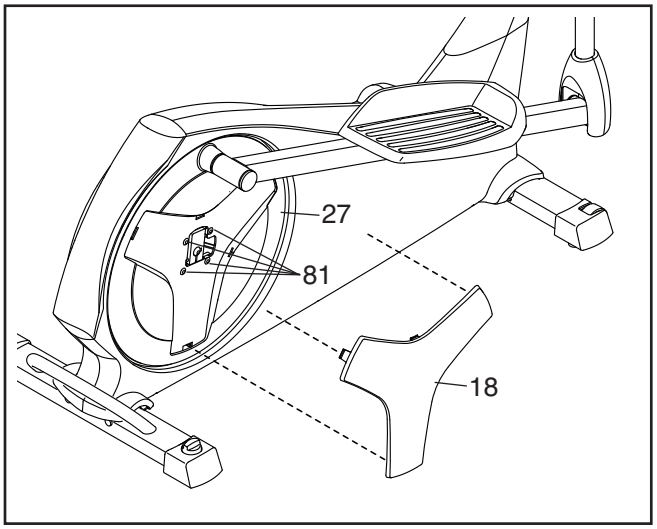
Em seguida, fixe novamente a protecção esquerda, a cobertura de protecção traseira, a cobertura de protecção superior e o pedal esquerdo. Ligue o adaptador de corrente.

COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR DE LÂMINA

Se a consola não apresentar um feedback correcto, o interruptor de lâmina deve ser ajustado.

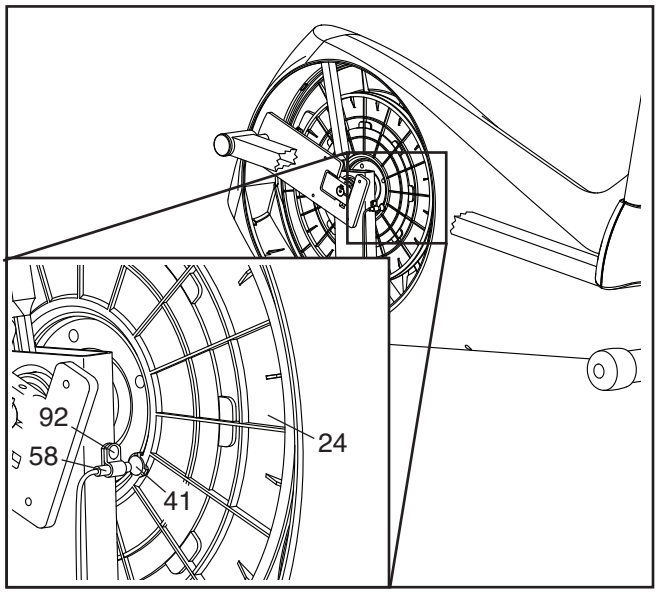
Para ajustar o interruptor de lâmina, deve remover a capa do disco direito e o disco do pedal esquerdo.

Primeiro, disconecte o adaptador de corrente. Com uma chave de fendas plana, remova a Capa do Disco direito (18).



Em seguida, remova os Parafusos de Cabeça Redonda M8 x 14mm (81) do Disco do Pedal (27) direito e rode suavemente o Disco do Pedal direito para fora.

Localize o Interruptor de Lâmina (58). Solte sem remover o Parafuso M4 x 16mm (92).



Depois, rode a Roldana (24) até que um Íman (41) fique alinhado com o Interruptor de Lâminas (58). Faça deslizar o Interruptor de Lâmina ligeiramente em direcção a ou na direcção oposta ao Íman. Em seguida, aperte novamente o Parafuso M4 x 16mm (92).

Ligue o adaptador de corrente y rode a Roldana (24) por um momento. Repita estas acções até a consola ter um feedback correcto.

Para o interruptor de lâmina estiver correctamente ajustado, fixe novamente o disco do pedal direito e a capa do disco direito.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠ AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou fortalecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a "zona de exercício." O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros minutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

À direita apresentamos a forma correcta de executar diversos alongamentos básicos. Movimente-se lentamente à medida que alonga; não faça movimentos bruscos.

1. Alongamento a Tocar nos Dedos dos Pés

Em pé, com os joelhos ligeiramente flectidos, incline-se lentamente para a frente a partir das ancas. Descontraia as costas e ombros à medida que tenta atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os tendões do jarrete, parte de trás dos joelhos e costas.

2. Alongamento dos Tendões do Jarrete

Sente-se com uma perna estendida. Encoste a planta do outro pé à parte interna da coxa da perna estendida. Tente atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os tendões do jarrete, a parte de baixo das costas e as virilhas.

3. Alongamento da Canela/Tendão de Aquiles

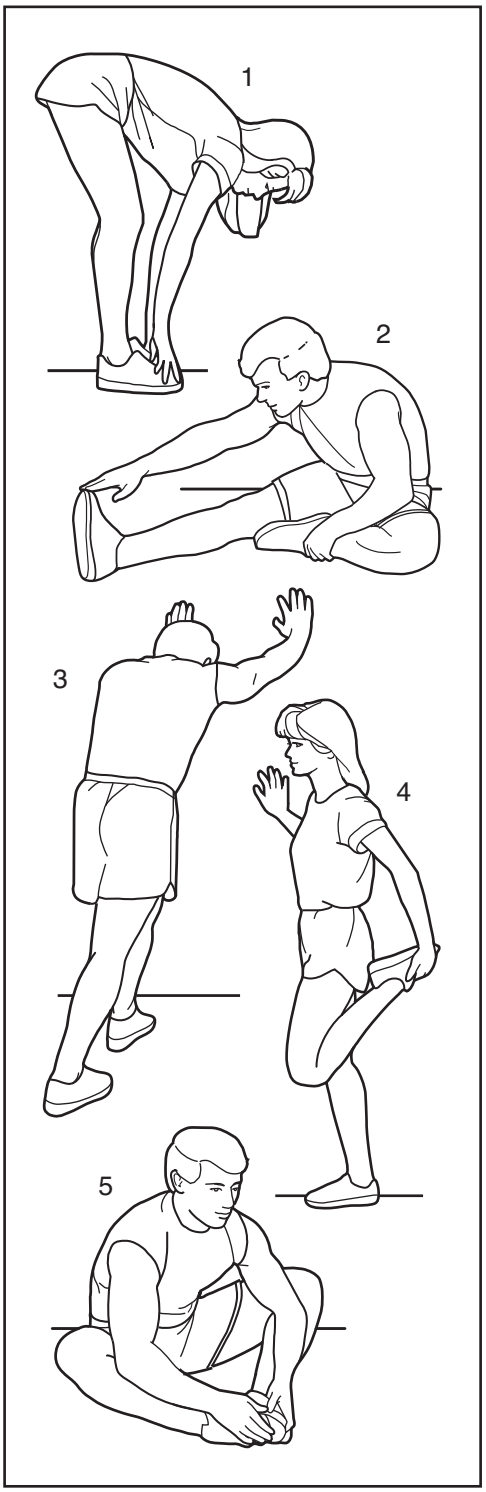
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar ainda mais os tendões de Aquiles, dobre também a perna de trás. Alonga as canelas, tendões de Aquiles e tornozelos.

4. Alongamento dos Quadricípites

Com uma mão apoiada numa parede por motivos de equilíbrio, agarre pelas costas um pé com a outra mão. Encoste o calcanhar o mais possível às nádegas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.

5. Alongamento da Parte Interna da Coxa

Sente-se com as plantas dos pés encostadas uma à outra e os joelhos para fora. Empurre os pés o mais possível em direcção às virilhas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.



LISTA DE PEÇAS

Modelo nº NTEVEL77909.3 R0113A

Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura
2	1	Barra Vertical
3	1	Cobertura da Barra Vertical Posterior
4	1	Consola
5	1	Suporte para Garrafa de Água
6	2	Perna Superior
7	1	Roda de Resistência
8	1	Braço Superior Esquerdo
9	1	Braço Superior Direito
10	2	Punho em Espuma
11	2	Tampa Superior
12	1	Pedal Esquerdo
13	1	Pedal Direito
14	1	Braço do Pedal Esquerdo
15	2	Suporte do Pedal
16	1	Cobertura Frontal da Barra Vertical
17	4	Apoio Rotativo
18	2	Capa do Disco
19	2	Cobertura Rotativa A
20	2	Cobertura da Perna Frontal
21	2	Cobertura da Perna Posterior
22	2	Cobertura Rotativa B
23	4	Apoio de Oscilação
24	1	Polia
25	1	Haste do Pedaleiro Direito
26	1	Haste do Pedaleiro Esquerdo
27	2	Disco do Pedal
28	1	Fio de Pulsações
29	4	Rolamento
30	2	Tampa do Braço do Pedal
31	2	Parafuso-Batente de Plástico
32	1	Cobertura da Consola
33	4	Anilha M8
34	1	Porca de Ajuste
35	1	Anilha M5
36	1	Anel de Retenção Pequeno
37	1	Cobertura da Protecção Superior
38	2	Apoio do Pedaleiro
39	1	Manípulo
40	1	Anel de Retenção Grande
41	2	Íman
42	1	Cablagem
43	7	Anilha M6
44	1	Protecção Esquerda
45	1	Protecção Direita
46	1	Correia de Transmissão
47	2	Pé Nivelador
48	2	Tampa do Estabilizador Traseiro
49	1	Braço do Pedal Direito
50	2	Roda
51	1	Volante
52	1	Braço Tensor
53	1	Íman "C"
54	1	Motor de Resistência
55	1	Haste do Motor
56	1	Braço Superior
57	1	Grampo
58	1	Interruptor de Lâmina/Fio do Interruptor de Lâmina
59	1	Cobertura da Protecção Traseira
60	1	Chave
61	1	Porca M8
62	1	Parafuso de Cabeça Redonda M6 x 16mm
63	2	Pé
64	1	Eixo do Volante
65	1	Parafuso do Íman "C"
66	1	Parafuso Tensor
67	1	Parafuso-Chave
68	1	Parafuso do Braço do Pedaleiro
69	4	Pino do Motor de Resistência
70	1	Estabilizador Traseiro
71	2	Parafuso do Suporte do Motor
72	1	Parafuso de Ajuste da Correia de Transmissão
73	1	Estabilizador Frontal
74	1	Porca M6
75	6	Parafuso com Plástico M10 x 48mm
76	4	Pino Roscado de Cabeça Redonda M8 x 45mm
77	6	Contraporca M8
78	10	Anilha Dentada M10
79	6	Parafuso com Plástico M10 x 20mm
80	2	Parafuso com Plástico M8 x 20mm
81	8	Parafuso de Cabeça Redonda M8 x 12mm
82	4	Parafuso com Plástico M10 x 95mm
83	1	Parafuso M5 x 7mm
84	10	Parafuso #10 x 16mm
85	2	Parafuso Sextavado M8 x 18mm
86	1	Espaçador do Braço do Pedaleiro
87	1	Parafuso M3,5 x 12mm
88	1	Parafuso Rotativo
89	2	Parafuso de Cabeça Chata M4 x 16mm
90	1	Parafuso de Terra M4 x 16mm

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
91	1	Pedaleiro	102	1	Suporte de Resistência
92	23	Parafuso M4 x 16mm	103	1	Fio/Receptor de Pulsações para o Peito
93	1	Sensor de Pulsações			
94	1	Apoio do Volante	104	1	Fio/Receptáculo de Energia
95	2	Botão Nivelador	105	4	Parafuso M8 x 10mm
96	2	Parafuso M4 x 19mm	106	4	Parafuso M8 x 15mm
97	1	Tampa do Estabilizador Direito	*	–	Manual do Utilizador
98	1	Tampa do Estabilizador Esquerdo	*	–	Ferramenta de Montagem
99	4	Parafuso M4 x 28mm	*	–	Pacote de Massa Lubrificante
100	1	Adaptador de Corrente	*	–	Atilho para Fio
101	1	Adaptador de Ficha			

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº NTEVEL77909.3 R0113A

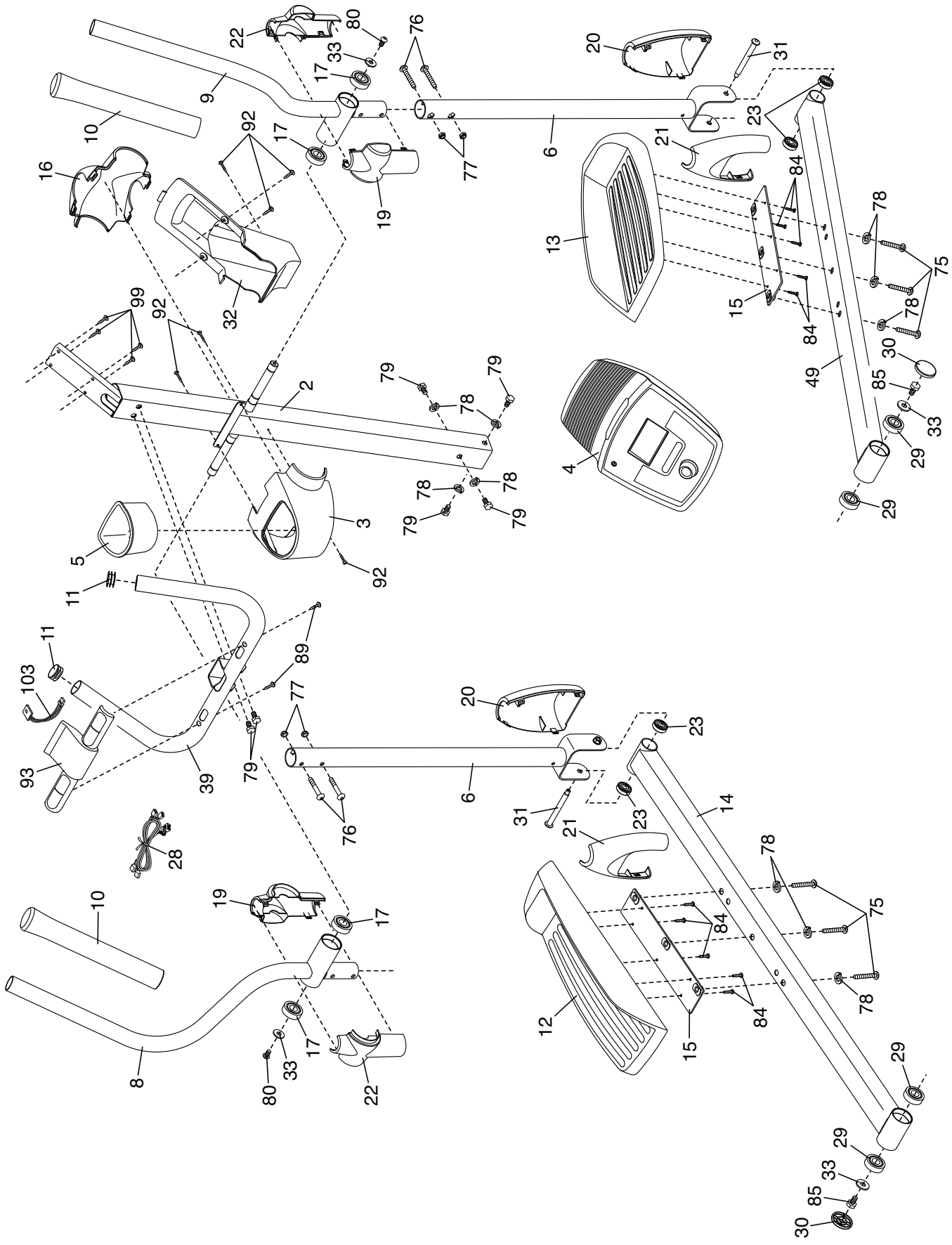
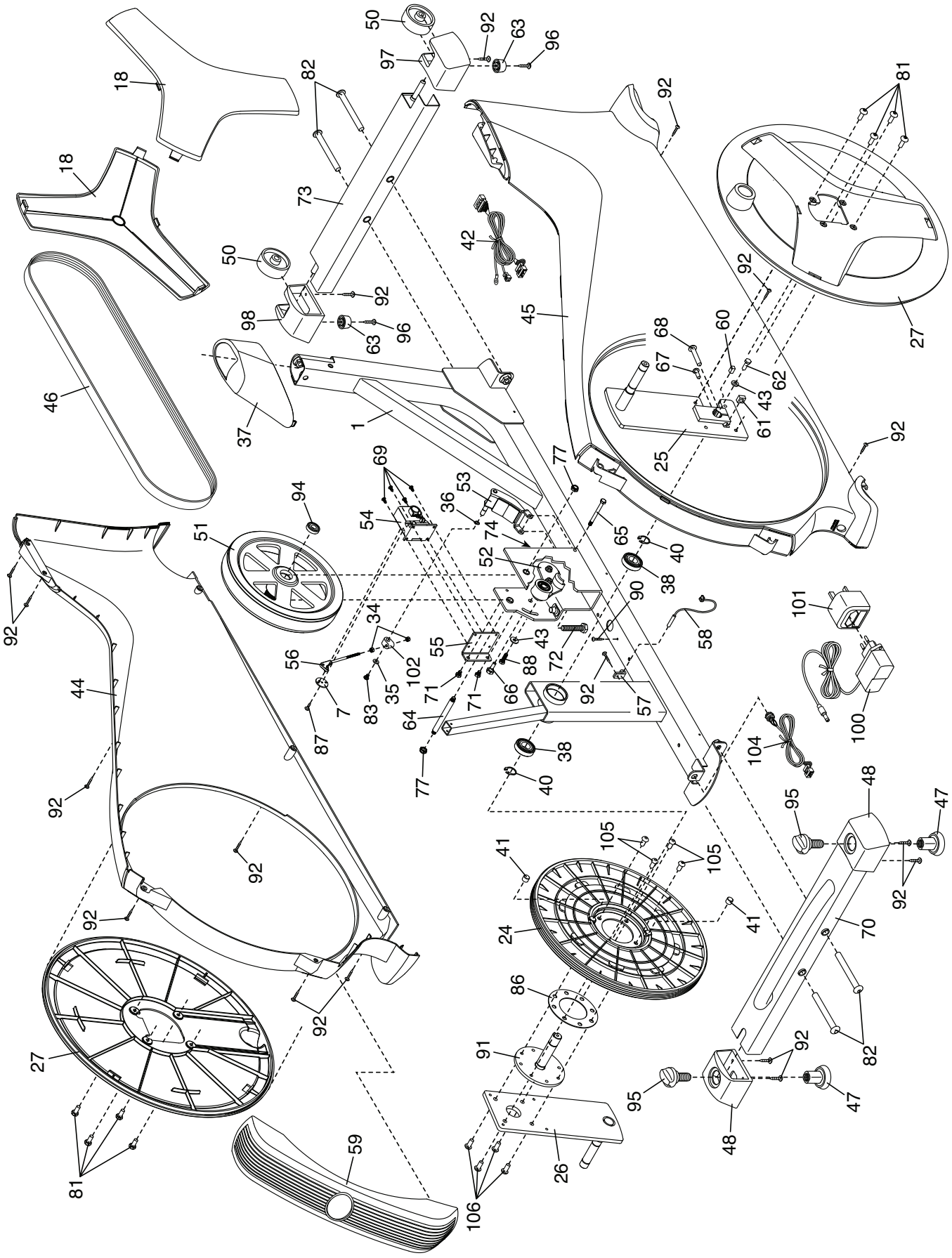


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº NTEVEL77909.3 R0113A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.

Nº de Peça 342633 R0113A

Impresso na China © 2013 ICON IP, Inc.